

Развитие речевого дыхания у детей дошкольного возраста

Одним из важнейших факторов, оказывающих непосредственное влияние на то, как быстро у детей будут развиваться навыки связной речи, является речевое дыхание.

Что такое речевое дыхание

Что такое наша речь? Это поток звуков, образующихся в речевом аппарате человека при непосредственном участии дыхания – воздушной струи, возникающей в лёгких. Правильное речевое дыхание способствует корректному звукообразованию, поддержанию нормального уровня громкости, плавности и выразительности словарного ряда.

Развитие связной речи неразрывно связано с постановкой правильного речевого дыхания, именно поэтому специалист-логопед в первую очередь проанализирует, то, как ребёнок дышит во время разговора, какой силы он осуществляет вдохи и выдохи, как координирует соотношение пауз в речевом потоке.

Как развить речевое дыхание

Решающее значение для правильной постановки речевого дыхания несёт развитие фазы выдоха. Поэтому основная задача, на которую направлены упражнения по развитию речевого дыхания – это формирование у ребёнка сильного и плавного выдоха ртом.

Формируем правильный выдох

Основные моменты правильного речевого дыхания:

- Короткий сильный вдох через нос, взрослый может визуально оценить расширение диафрагмы ребёнка.
- Выдох осуществляется плавно, желательно избегать толчков. Губы при этом необходимо складывать трубочкой. Для того чтобы малышу было понятнее, нужно показать ему пропев букву «О».
- Выдох сопровождается выходом воздуха через рот, а не через нос, обязательно проконтролируйте этот момент!

- Выдох осуществляется до самого конца. После каждого выдоха необходимо делать паузу на 2-3 секунды

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у дошкольников являются упражнения и игры, включающие в себя элементы дыхательной зарядки, а также артикуляционная гимнастика.

Приступая к занятиям, необходимо понимать, что эти занятия могут быстро утомить ребёнка и даже вызвать у него головокружение, поэтому желательно придерживаться нескольких простых правил:

- Выполнение упражнений должно происходить в течение 3-6 минут. Количество минут зависит от возраста детей. Малышам двух-трёх лет упражнения нужно делать в течение 3 минут, не более.
- Игры и упражнения должны проводиться в хорошо проветриваемом помещении с достаточным количеством свежего воздуха
- Занятия по дыхательной гимнастике нужно проводить до приёма пищи

Развиваем силу и длительность выдоха

С этой задачей помогут справиться следующие упражнения и игры:

Цветной дождик

Закрепите на подвешенной горизонтально нити несколько разноцветных лоскутков ткани, или ёлочного дождика, или ленточек серпантина. Повесьте нить перед лицом ребёнка, на расстоянии 10-15 см.

Предложите ему подуть на висящие разноцветные ленточки. Затем усложните задание, предложив, в процессе выдоха подвинуть ленточку определённого цвета дальше, чем остальные. При этом важно следить, чтобы малыш стоял прямо и дул, используя один длинный выдох, не добавлял воздух порциями.

Игры, подобные этому упражнению придумать легко: можно дуть на кораблики, запущенные в ёмкости с водой или ванне,

можно сдвигать со стола кусочки ваты («снежинки»), устраивая соревнование, какая снежинка первая пролетит заданное расстояние.

Карандаши-спортсмены

Положите на столе два карандаша разного цвета. Обозначьте линию старта, на которой находятся карандаши, и финиш, куда должны «прибежать» карандаши в процессе марафона. Двигая карандаш по очереди с другим игроком, передвигайте их по направлению к финишной линии.

Конечно, сила выдоха взрослых несоизмеримо больше, чем у маленького ребёнка, поэтому в этом соревновании будет лучше, если взрослый немного «подыграет» маленькому игроку, выдыхая с меньшей силой. Побеждает тот карандаш, который быстрее доберётся до линии финиша.

Тренируем дыхание, используя речевой материал

После того как ребёнок научился делать глубокие плавные выдохи нужно переходить к заданиям, которые стимулируют эффективное развитие собственно речевого дыхания.

Отрабатываем произношение гласных звуков и слогов

Для этого нужно вместе с ребёнком многократно повторять произношение гласных, слогов и звукосочетаний, используя один выдох:

- Дождь закапал за окном – кап, кап, кап;
- Кукла Маша просит кушать – А-ааа, у-ууу;
- Мишка топаёт за шишкой – Топ, топ, топ;

Учим короткие стихи

Идеально для отработки правильного речевого дыхания подходят стишки-четверостишия А. Барто. Во время их заучивания необходимо следить за правильной координацией вдохов –

выдохов, осуществляемых ребёнком в течение того времени, за которое он произносит каждую строфу.

Игры-упражнения, объединяющие комплекс дыхательной и голосовой гимнастики

Маятник

Ребёнок стоит прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, взяты в замок. Делает вдох, затем наклоняет корпус тела в сторону и на выдохе говорит: «Буммм».

Водитель

Ребенок стоит прямо, ноги расставлены врозь, руки вытянуты вперёд, кулачки сжаты. Сделав вдох, малыш начинает вращать кулаки друг вокруг друга, и на выдохе говорить произносить звук «р-р-р-р», имитируя звук запускающегося двигателя.

Хлопушка

Дети стоят на коленях, их руки опущены вдоль туловища. Сделав вдох, они разводят руки в стороны, а потом, выдыхая, сводят руки и хлопают в ладоши, при этом громко сказав «Хлоп!»

Эти упражнения необходимо делать по 4-8 раз, лучше включить их в комплекс ежедневной физической зарядки.

Говорящий человек считает свою способность разговаривать совершенно естественной, не задумываясь о том, что в этом процессе участвует сразу несколько важных систем человеческого организма. Дыхательная система обеспечивает образование и развитие звуков речи, которые впоследствии преобразуются в произносимые человеком слова.

Именно поэтому родители должны уделить большое внимание постановке правильного речевого дыхания у детей, которые только начинают разговаривать. Это поможет избежать многих проблем с нарушениями речи в дальнейшем.